**Martes**

**15**

**de Junio**

**1°, 2° y 3° de Secundaria**

**Educación Física**

*Toca, pega y anota*

***Aprendizaje esperado****: Componente pedagógico-didáctico: Creatividad en la acción motriz.*

* ***Aprendizaje esperado, 1° de secundaria:***

*Elabora estrategias de juego al identificar la lógica interna de las situaciones* *de iniciación deportiva y deporte educativo en las que participa para ajustar sus desempeños a partir del potencial, individual y en conjunto.*

*Pone a prueba la interacción motriz en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, con el objeto de alcanzar una meta en común y obtener satisfacción al colaborar con sus compañeros.*

* ***Aprendizaje esperado, 2° de secundaria:***

*Aplica el pensamiento estratégico al analizar la lógica de situaciones de iniciación deportiva y deporte educativo para resolver los problemas que se presentan.*

*Toma decisiones a favor de la participación colectiva en situaciones de iniciación deportiva y deporte educativo, para promover ambientes de aprendizaje y actitudes asertivas.*

* ***Aprendizaje esperado, 3° de secundaria:***

*Restructura sus estrategias de juego al participar en situaciones de iniciación deportiva y deporte educativo propuestas por el a sus compañeros para favorecer su sentimiento de ser competente.*

*Promueve relaciones asertivas con sus compañeros en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, para fortalecer su autoestima y promover el juego limpio y la confrontación lúdica.*

***Énfasis:*** *Elaborar. Aplicar y restructurar estrategias de juego en situaciones de iniciación deportiva y deporte educativo para resolver problemas que se le presenten, tomando decisiones a favor de relaciones asertivas y participación colectiva.*

**¿Qué vamos a aprender?**

En esta sesión elaborarás, aplicarás y reestructurarás el pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva ajustando tu desempeño, a partir del potencial individual y colectivo, con el objetivo de resolver situaciones que se te presentan.

**¿Qué hacemos?**

Los materiales que necesitarás para esta sesión son:

* Un bastón o un palo de escoba.
* Un envase de crema o de *shampoo* de plástico plana o caja de leche.
* Papel periódico.
* Una pelota pequeña, mediana o pelotas de papel.
* 6 cilindros de papel higiénico.
* 5 hojas de color.
* 2 cajas de cartón, pueden ser envases de leche.
* 1 caja de zapatos o de cereal.
* Cinta adherible o gis.

También necesitas:

* Adecuar un espacio libre de objetos que se puedan caer o romper.
* Tener puesta ropa y calzado adecuados para realizar la actividad física.
* Es muy importante que te hidrates durante toda la sesión, así que debes contar con agua a la mano para ello.

Ya que tienes los materiales listos, hay que realizar tu adecuación morfológica o también llamado calentamiento. Pide apoyo alguno de tus familiares para realizar algunas de las actividades que se te solicitan en esta sesión. Para ello vas a ocupar tu bastón o tu palo de escoba. Colocas el bastón atrás de tu espalda a la altura de los hombros.

* Mueve la cabeza de un lado a otro.
* Gira tu tronco.
* Realiza flexiones laterales de tronco.
* Realiza flexiones al frente y atrás.
* Lleva el bastón al frente, a la altura de tus hombros y con los brazos extendidos subes las rodillas y de manera alternada tocas con el bastón.
* Ahora con el bastón atrás tocarás con tu tobillo.
* Pon el bastón arriba de tu cabeza, flexiona tu cuerpo hasta tocar con el bastón los pies.
* Coloca el bastón en el piso y salta sobre él, de frente y después de manera lateral.

Ahora, hay que realizar un juego, pide apoyo a uno de tus familiares, para llevar a cabo la siguiente actividad.

Colócate de frente a otra persona (tu familiar), cada uno de ustedes traerá su bastón o palo de escoba al frente de ustedes, y lo que harán es que, tratarán de cambiarse de lugar rápidamente, el bastón se queda y ustedes tendrán que atraparlo antes de que el bastón caiga al piso.

Ya que has concluido el calentamiento, puedes hidratarte.

Ahora, que tu cuerpo se siente preparado, estás listo para realizar los ejercicios relacionados con el tema del día de hoy.

Se iniciará con una actividad de condición motriz, que consiste en que traigas un aro en un determinado tiempo a la altura de tu cintura. Esta actividad te permitirá entender la condición que tienen algunas personas con hemiplejia, es decir con reducción del movimiento en alguno de sus hemisferios.

Después realizarás las siguientes actividades.

1ª Actividad técnica de Golf.

Empezarás la técnica del golf, la toma correcta del bastón es con tu mano dominante abajo y la menos dominante arriba, y golpeas la pelota, por las condiciones del espacio no debe ser fuerte, iniciarás con las pelotas de papel, tendrás 6 pelotas tu y 6 tu familiar.

2ª Actividad. ¡En la pista!

Ahora en el piso puedes marcar con gis o con cinta adherible una pista de 30cm de ancho y 2m de largo, aproximadamente, con algunas curvas. Después conducirás la pelota con el bastón alrededor de la pista.

Si la pelota se sale de la pista tienes que regresar.

¿Lista o listo?

Primer intento.

Ahora tú y tu familiar lo harán con mayor dificultad. a ver quién lo hace con menos golpes y más rápido. De ida y vuelta (Tienen que hacer 2 Intentos cada uno).

Deben ir contando sus golpes en voz alta.

3a. Actividad. A jugar bolos.

A continuación, colocarás 6 cilindros de papel higiénico, los cuales tú deberás tirar de un solo golpe a una distancia de 1 m aproximadamente.

Que te parece si ahora realizas otra actividad.

Inicia cerca y luego vete alejando para que trabajes en tu control y tu precisión.

4ª Actividad. “Sumando puntos”.

Juega “sumando puntos”, con hojas de papel en forma de túnel, colocarás 5 de los cuales cada uno tendrá un valor. Iniciarás de derecha a izquierda con los siguientes valores: 4, 8. 10, 6 y 2 respectivamente. Después tratarás de meter la pelota, al túnel con mayor valor, tendrás 3 oportunidades de tiros. Luego realizará la misma actividad tu familiar, por último, se suman los puntos de cada persona y gana quien tenga más puntos.

5ª Actividad. “Mini golf”.

Ahora, jugarás minigolf. Trazarás una ruta la cual seguirás e intentarás llegar a la meta final intentando que la pelotita pase al hoyo. Harás los hoyos con la caja de cereal o zapatos y también debes elaborar una pendiente por donde subirá la pelota para llegar al hoyito.

Tal y como es el minigolf, el reto consiste en intentar meter la pelotita al hoyo, con el menor número de golpes. Esta actividad también la realizará tu familiar y gana quien lo logre primero.

Muy bien regresando a la actividad del aro. ¿Cómo te sentiste con el aro, puesto por un tiempo?

Si te diste cuenta, el hecho de traerlo hace que todo sea un poco más complicado ya que no puedes ocupar ambas manos por ejemplo al sujetar el bastón, tirar con más precisión. Esto te permite visualizar que debes realizar ajustes a las actividades para que las personas según su necesidad puedan participar.

Así es, los ajustes se realizan en los materiales, distancias y tamaños, por ejemplo, en esta actividad, a una compañera o compañero con algún problema se le puede proporcionar material más adecuado, por ejemplo, el bastón, pelotas y cajas pueden ser más grandes. De tal forma que le permitan lograr con el objetivo y que a la vez se sienta contenta o contento al participar, en la actividad.

Realizar esta actividad puede favorecer tu concentración y tu tolerancia. Y en ocasiones hasta tu toma de decisión en una situación de juego.

Al concluir estas actividades realiza tu relajación, para ello harás estiramientos.

Nuevamente usarás tu bastón, lo tomarás con ambas manos y lo sujetarás por arriba de la cabeza, estirarás tus brazos y espalda, ahora por atrás de tu espalda, realizarás torciones, después por atrás de tus piernas. Posteriormente coloca al frente tu bastón y te recargas en él, para que se estire tu espalda.

Recuerda que hay que practicar frecuentemente. Además, de realizar actividad física, es importante que comas sanamente y duermas tus horas correspondientes.

Lo bueno de la actividad física, es que con cualquier implemento y en cualquier lugar puedes adaptarte y realizar las actividades.

Mientras te hidratas conoce más de Educación Física, en la siguiente cápsula en donde Lesli y Dana su hermana, te muestran como se hace esta actividad en una silla de ruedas.

* **Cápsula Lesli y Dana.**

<https://youtu.be/fsnb5u7mGdI>

En el video pudiste ver que Lesli utilizó material más grande, que le permitió realizar las mismas actividades que tú. Esta actividad como ves es bastante inclusiva.

Has concluido la sesión del día de hoy, si tienes algún comentario o quieres conocer más del tema, acércate con tu profesor o profesora de esta asignatura.

**El Reto de Hoy:**

Realiza todas las actividades que se mencionaron en esta sesión con tu familia. No olvides comentarles que realicen los ejercicios de calentamiento y relajación.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**